

¿Qué provocan las bebidas energéticas en los jóvenes?



Estudios refuerzan las creencias de que las bebidas energéticas representan gran peligro para la salud , específicamente de jóvenes y adolescentes que las ingieren con mayor regularidad.

Investigadores de la University of Waterloo entrevistaron a dos mil participantes de entre 12 y 24 años para conocer más sobre su consumo de bebidas energéticas y café. Los resultados mostraron que el 36% de los consumidores de café habían experimentado efectos secundarios.

Este porcentaje incrementó en relación a los que consumían bebidas energéticas, donde el 55% había sufrido efectos adversos, entre ellos taquicardia, falta de sueño, dolores de cabeza e incluso vómito y diarrea.

La fórmula peligrosa de las bebidas energéticas

El problema con estas bebidas es que además de contener niveles muy altos de cafeína y azúcar, están adicionadas con otros estimulantes como el guaraná y la taurina.

La última es un aminoácido que fomenta el desarrollo neurológico y regula los niveles de agua. Viene de manera natural en la carne y el pescado. Aunque puede ser benéfica para proporcionar energía, al estar mezclada con cafeína y azúcar puede ser peligrosa.

Las bebidas energéticas y la presión arterial

Un estudio, publicado en el Journal of the American Medical Association, descubrió que el consumo de estas bebidas eleva la presión arterial y los niveles de estrés en el cuerpo.

Según la doctora Anna Svatikova, cardióloga de Mayo Clinic, no solo incrementa la presión arterial, también la noradrenalina, una hormona del estrés que predispone al cuerpo y aumenta las probabilidades de tener un ataque al corazón.

Médicos de diversas instituciones coinciden en que estas bebidas deberían tener una mayor regulación y que las consecuencias que pueden provocar no deben tomarse a la ligera.

Fuente: muyinteresante.